

Lavash Pain plat Arménien.

Lavash est une fine galette de farine, levure, sel et eau. C'est un pain traditionnel en Arménie qui est cuit sur les parois chaudes d'un four en terre creusé à même le sol (le tonir).

Ingrédients

450 gr de farine
8 gr de sel fin
15 gr de levure boulangère fraîche
250 ml d'eau tiède
1/2 pot de yaourt de lait fermenté
(lben, lait ribot ou yaourt grec)



Préparer les pains arméniens

1. Dans le bol du pétrin, mélanger la farine et le sel.
2. Chauffer légèrement le lait fermenté et émietter la levure de boulanger sur le lait.
3. Attendre quelques minutes que la levure mousse pour l'ajouter à la farine puis lancer le pétrissage
4. Pétrir une bonne dizaine de minutes en ajoutant l'eau progressivement, jusqu'à ce que la pâte soit élastique, lisse, et se décolle des parois du bol.
5. Huiler légèrement un saladier et déposer la pâte.
6. Filmer et faire pousser une heure dans un endroit à l'abri des courants d'air.
7. La pâte doit doubler de volume.
8. Ensuite dégazer et diviser en petites boules de la taille d'une clémentine.
9. Fariner légèrement votre plan de travail et aplatir chaque boule pour une former une galette très fine.
10. Déposer la galette sur une poêle ou crêpière préalablement chauffée.
11. Attendre que des petites bulles apparaissent et retourner la galette puis appuyer avec une spatule, la galette va bien gonfler.
12. Faire cuire le second côté une à deux minutes également.
13. Dès que des tâches marrons apparaissent à la surface, la galette est cuite.
14. Retirer de la poêle et emballer immédiatement les pains dans un torchon ou papier aluminium pour qu'ils ne sèchent pas.